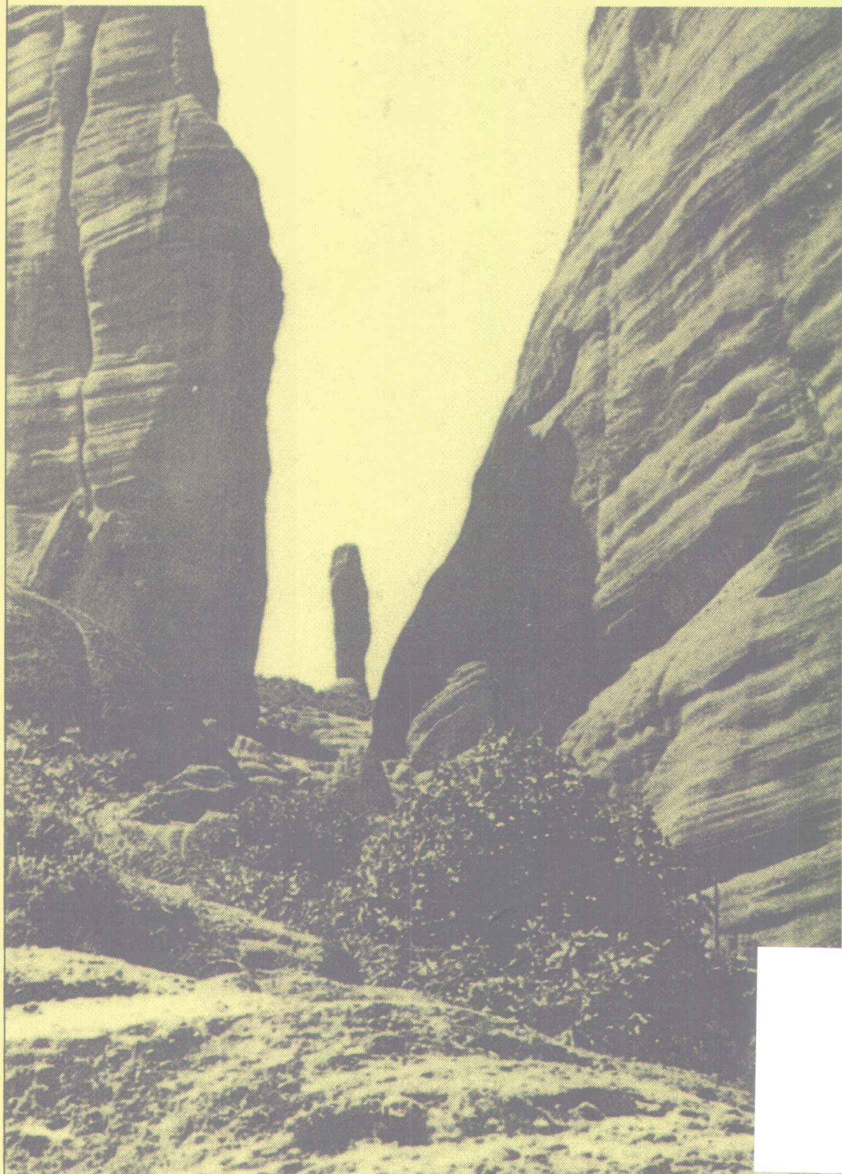
zensor...

zensor 32 voorjaar 2006

zen centrum amsterdam





André Breton, *le serpent*, c. 1936

Redactioneel

Met het voorjaar in aantocht leek het ons toepasselijk een Zensor te wijden aan erotiek. Nu eens niet liefde uitsluitend in de platonische zin, maar ook de tintelingen die verliefdheid teweeg brengt en het vuur dat sexuele passie aanwakkert.

Zen heeft over de hartstochtelijke kwesties van het lichaam weinig te melden. Bijna elke bijdrage in deze Zensor begint met de constatering dat zen een broertje dood heeft aan erotiek en sex. Dat leidt maar af van waar het eigenlijk over gaat: innerlijke zuiverheid.
Maar ondertussen!
'Eros zet ons leven in vlam' (Niko Tydeman). 'Erotiek is een pad om het mysterie van het leven te leren kennen' (Maurice Knegtel).
'Zitten kan iets heel erotisch hebben' (Jules van der Waals).
'Eros is de motor van het spirituele pad' (André van der Braak).
'Zonder passie, geen zazen' (Freek Keizer).
Met andere woorden, misschien wordt het tijd de geschiedenis te herzien: zonder erotiek geen verlichting.

Overigens is dit nummer tot stand gekomen met een nieuwe versterking van de redactie in de persoon van André van der Braak en Marijke Vulink. Zij nemen de plaats in van Corrie Koppedraijer die onlangs naar Spanje is verhuisd. Corrie behoorde indertijd tot de oprichters van de Zensor en het is haast overbodig te zeggen dat we haar hartstochtelijk zullen missen. Bedankt voor je grote inzet en goede ideeën!

Tenslotte verwelkomen we Paul Dalebout die heeft toegezegd om het komende jaar een column te leveren. Dat ook het schrijven voor de Zensor een vorm van contemplatie is, doet hij in zijn eerste bijdrage op beeldende wijze uit de doeken.

De redactie



Eros zet ons leven in vlam

Fundamenteel wordt het religieuze leven gedreven door erotiek, stelt Niko. Maar waarom komen sex en erotiek dan nooit ter sprake tijdens de dharmatalk? Is het onderwerp ook binnen zen omgeven met schaamte? Maar eerst een korte terugblik op de geschiedenis: wanneer en waarom werd het celibaat eigenlijk afgeschaft?

Door Jacqueline Oskamp

Dat in het zenboeddhisme voor de monniken (tempelpriesters) niet langer het celibaat geldt, zoals dat met overtuiging door de Boeddha voor zijn bhikkhus en bhikkunis werd gepredikt, heeft volgens Niko Sensei een ingewikkelde voorgeschiedenis. 'Toen na 1870 Japan door het westen gedwongen werd de grenzen te openen, vond er een omslag plaats. Men wilde westers en modern worden. Men vond dat het boeddhisme bij de oude tijd hoorde en daarom werden tempels geconfisceerd en aan boeren gegeven en monniken werden zelfs vervolgd. Monniken kregen de lekenstatus, en onder invloed van de Zuivere Land School die altijd gehuwde priesters heeft gekend, gingen zij steeds vaker trouwen of onwettig samenwonen. Er ontstond een heftige discussie over de vraag of dit geoorloofd was. Van staatswege werd het huwelijk uiteindelijk goedgekeurd. Eigenlijk zat hier een boosaardig idee achter: de regering hoopte dat als priesters zouden trouwen ze hun bijzondere geestelijke status zouden verliezen en degraderen tot gewone burgers. Aan deze geschiedenis danken wij dat zenpriesters mogen huwen.'

'Overigens is het celibaat niet exclusief verbonden met het boeddhisme. In de geschiedenis hebben religie en sexualiteit altijd met elkaar op gespannen voet gestaan. Het achterliggende idee is dat het religieuze leven zuiver moet zijn – sex en familieleven verstoort dat. Het heeft mij dan ook altijd getroffen dat ik nooit een fatsoenlijke dharmales over sexualiteit heb gehoord. Het lijkt alsof zelfs de taal niet voorhanden is om daar op een zinnige manier over te praten. Het zenonderricht is in dat opzicht dus tamelijk sexloos. Daarmee vergeleken is het Tibetaans boeddhisme veel fysieker. Zelfs expliciet. Binnen het tantrisme bestaat de richting 'van de linkerhand'. Dat is een heel interessante stroming die zegt: individuele verlichting is geen volledige verlichting. Daar zit wat in, want geen mens bestaat op zichzelf. We zijn relationele wezens. In het tantrisme van de linkerhand is de sexuele vereniging daarom het hoogste.'

Twee jaar geleden heb je een lezing over zen en sexualiteit gegeven. Waarom vind je het een interessant onderwerp?
'Omdat sex interessant is. We zijn allemaal door en door sexuele wezens. Dus ook religie moet doordrongen zijn van erotiek. Kijk maar naar de mystici. Waarom is die taal zo erotisch? De Christus-ervaring van Hadewijch was een fysiek-sexuele ervaring.

Toch ging die erotiek vaak hand in hand met kastijding van het lichaam.'

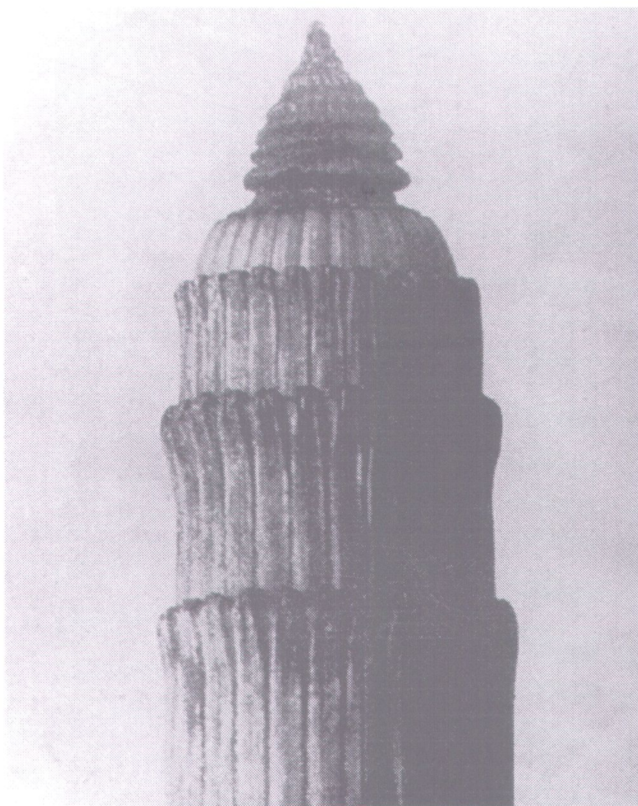
'Ja, helaas. Ik denk dat hier de huiver voor het aardse een rol speelt. Aan ascetisme ligt de idee ten grondslag dat de geest bevrijd moet worden van het lichaam: het idee dat religie boven het aardse uitstijgt. Terwijl volgens mij juist de omgekeerde beweging waar is: religie impliceert dat de geest tot stof wordt. Lichaam.'

Je vindt het een belangrijk onderwerp maar in de dharmalessen heb je het nooit over sexualiteit.

'Soms komt het in daisan ter sprake. Maar ik geef toe, gezien de grote rol die sex in ons leven speelt, gebeurt het toch maar mondjesmaat dat iemand erover begint. Terwijl iedereen die wel eens iets langer heeft gezeten, weet wat dat aan sexuele fantasieën oproept. Waarschijnlijk voelen mensen toch gêne om hierover te praten.

Wat de dharmatalks betreft, ik vind het lastig om over erotiek en sex te spreken zonder in morele termen of open deuren te vervallen. Bijvoorbeeld dat sex er bij hoort. Of wat wel of niet geoorloofd is. Het zou eigenlijk moeten gaan over sex als ervaring. Het is niet zo makkelijk om de vinger te leggen op de religieuze dimensie van sex. Teresa van Avila zegt ergens dat zij het onderscheid tussen sensuele liefde en Gods liefde nauwelijks kan vinden. Ik wil er pas iets over zeggen als ik het gevoel heb echt iets op dit gebied te melden te hebben. Eens in de zoveel jaar. Ik vind het ook een heel intiem onderwerp.'

'Toch staat voor mij buiten kijf dat eros ons drijft, inspireert, ons opjaagt en ons de wereld doet waarderen. Fundamenteel wordt het religieuze leven gedreven door erotiek. Eros zet ons leven in bloei. Of zelfs in vlam. In de religieuze ontwikkeling gaat het erom alles en iedereen lief te hebben. Natuurlijk kun je je afvragen hoe fysiek die liefde mag zijn. Ik denk dat het belangrijk is dat daar intermenselijke afspraken over worden gemaakt. Geen geboden. Als stel spreek je bijvoorbeeld af om alleen sex met elkaar te hebben, omdat je van elkaar houdt en omdat het leven anders te ingewikkeld wordt. Maar dat neemt niet weg dat we in de geest onze erotische kracht laten stromen. De fantasie is vrij. Op het kussen kent erotiek geen grenzen. Erotiek is voelbaar geworden geest, die lief heeft.'



Allemaal lullen

Door ***Freek Keizer***

Allemaal lullen is zo'n beetje mijn kijk op mezelf en de medemens. Zo vreemd is het dus niet dat ik tijdens een sesshin op de Tiltenberg, ergens in een grijs verleden, allemaal kale eikels in de zendo ontwaarde. Hun stam gehuld in een zwarte jurk, geplant op een stevige venusheuvel. Alzo de zendo binnenwandelend zocht ik m'n zafu op, een erectie, hemel en aarde vloeiden door mij als een koele lavastroom.

Waar liefde woont, gebiedt de Heer zijn zegen, oude psalmverzen borrelen op uit de spelonken van mijn steeds oudere bestaan, zo ook op de nieuwjaarsmor-

gen, zittend op mijn vertrouwde kussentje, gehuld in champagne en appelflappenwasem zong het in mijn hart.

Eens, verdreven van huis en haard, vertwijfeld en eenzaam, belandde ik op straat en vond als vanzelfsprekend onderdak en liefde bij mijn moeder. Zo vanzelfsprekend, dat ik daar het wonder niet van inzag. Ik was nog ergens in de dertig, mijn libido nog lang niet uitgewoed en moederliefde was niet echt wat ik zocht.
Ik belandde op een kussentje ergens in Amsterdam in een zendo met honderd mensen, net als ik op zoek naar iets, waarschijnlijk, al leken ze er veel beter in.
De pijn gierde door mijn hoofd en knieën, af en toe een rondje lopen.
Tegenover mij een mooie Parisienne met donkere lokken, een mooie Amerikaanse jongen liep rond met een stok, een oude wijze Japanner als orakel en dan ik, een polderjongen uit Boskoop.
No cure, no pay.

Zonder liefde waart de zwarte duivel, ai Merieke, jouw blonde duinen. Ameland vijfentwintig jaar later, buigend naar mijn overbuurvrouw, twee bleke perzikjes in een kanten hempje, wit in zwart diep uitgesneden t-shirt, donkere krullen, ergens trokken spieren zich samen, weer die warme gloed, weer verliefd op het kussen.

Vrije liefde (mooi woord, vrijen) in de zendo, de darkroom van Zen, waar het woord dat is, in den beginne, de daad niet nodig heeft.

Waar de eikels tevreden waren met een zwart slabbetje, is het nu prijsneuken met versierde lullen waar we ons omheen scharen en geilen op woorden die in een spervuur van sperma op ons neerdalen. Meer meester, meer, kreunend wachtend op een kans om mee te spuiten, heilig, heilig, heilig liefdevol en machtig.
Aldus de daad bij het woord voegend, vloeit dit alles op papier, hoe schrijf ik iets over erotiek, iets waar ik de ballen verstand van heb, terwijl alles wat ik ben passie is, in het eeuwige spel dat we evolutie noemen.

Zonder passie, geen zazen, slechts robots gestuurd door grijze celletjes en rinkelende cymbalen.
Zonder liefde, ware ik niets...

Erotische gedichten

Verlangen naar eenwording met het Ene, het Onbenoembare, God, de ervaring van die eenwording en soms het verlies ervan, is een verschijnsel van alle tijden. Dit verlangen naar en/of eenwording met wordt vaak verwoord in erotische beelden, waarbij God de geliefde aangesproken wordt als bruidegom, mijn liefste, Hij, Jezus.
Hieronder volgen een paar gedeelten uit liefdesgedichten uit verschillende tradities en uit verschillende tijdperken.

Door ***Lida Kerssies***

Uit: ***Het Hoogste Lied, voor Salomo***, 6de eeuw v.Chr. (Joodse traditie)

Kuste hij me maar, met de kussen van zijn mond.
Je liefkozingen zijn heerlijker dan wijn!
Hoe verrukkelijk geurt je lichaam!
Je uitstraling is als balsem op de huid.
Geen wonder dat de meisjes van je houden!

Trek me mee, achter je aan. Vlug, vlug!
Bracht jij, koning, mij maar in jouw vertrekken,
Dan zouden we samen in verrukking raken,
Jouw liefkozingen oproepen, heerlijker dan wijn.
Niet voor niets houden de meisjes van jou.

Bron Nico Tydeman, *Het Hooglied*. Reader bij de cursus mystiek, Kanzeon Zencentrum Amsterdam, 2003.

tekening Leo de Wolf

Visioen 7 (gedeelte), **Hadewijch**, 1210 – 1260 (Christelijke traditie)



Op een pinksterdag kreeg ik in alle vroegte
een verschijning: men zong de metten
in de kerk en ik was daarbij.
En mijn hart en mijn aderen en al mijn leden
Bonkten en beefden van verlangen.
En ik was voor de zoveelste keer zo vervuld van
Hartstocht en van angst dat ik dacht, dat als ik niet voldeed
Aan het verlangen van mijn liefste en mijn liefste niet
Aan dat van mij, ik al stervend nog zou razen
En al razend nog zou sterven.
Ik was door dat hartstochtelijk verlangen in
Zo'n staat van angst en pijn, dat al mijn leden leken
Te breken in een uitzonderlijke verkramping en dat
Al mijn aderen op een uitzonderlijke manier opzwollen.
De begeerte die me toen beheerste is niet uit te drukken
In welke taal van wie dan ook. ......

Rumi 1207 – 1273 (Turkije, Islam)

Hartstocht voor de Geliefde verdreef al mijn kennis,
Ik reciteer geen devote teksten meer: ik ben gek van liefde.
Mijn hoofd rustte altijd op het gebedskleedje,
Vol ernst deed ik mijn best. Ik droeg het gewaad van de ascese
Om meer en meer goede werken te verrichten.
Maar toen kwam Liefde de moskee binnen en zei:
'O, vrome meester! Verbreek je banden met dit bestaan:
Waarom bid je zoveel? Wees niet bang in je hart voor
Mijn kromzwaard, buig je nek voorover
Want je wilt toch reizen van kennis naar zien?
Laat de schurk in je tot zijn recht komen als je een schelm,
Een dronkaard bent. Waarom kom je niet achter het scherm vandaan?'

....

Ik heb geen lichaam en geen ziel, want ik ben opgegaan in de
Ziel der zielen. Alle dualiteit heb ik achter me gelaten, ik zie
In de twee werelden alleen de Ene.
De Ene zoek ik, de Ene ken ik, de Ene zie ik, de Ene roep ik.
Hij is de Eerste, Hij is de Laatste, Hij is de Openlijke, Hij is de Verborgene.
Niets ken ik behalve: 'O, Hij' en 'O, Hij, die is'.
Ik ben dronken van de beker der liefde en de twee werelden zijn me
ontschoten.



Still uit **Summer, winter, autumn, spring and summer..**

Eros tussen leraar en leerling

*Door **André van der Braak***

De zenmeester boog zich vertrouwelijk naar me over. 'Weet je', zei hij, 'in die tijd dacht ik gewoon dat alles kon, dat er geen grenzen waren. Soms lagen er wel zes tot acht andere vrouwen in mijn bed, en dan lag mijn eigen vrouw er gewoon bij. Ik dacht dat ik helemaal niet meer stuk kon. Totdat het allemaal uit elkaar spatte en mijn vrouw bij me wegging. De tsunami van mijn karma haalde me in.'

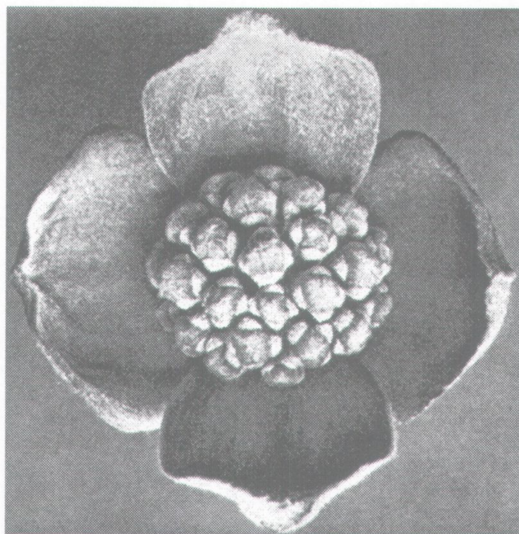
Ingespannen luisterend in mijn stoel kan ik het niet helpen te denken aan de vele leerlingen van deze zenmeester die in die tsunami moeten zijn meegesleept. Ging boeddhisme niet over het tot een einde brengen van lijden? Maar ook word ik opnieuw geraakt door de allesoverheersende kracht van deze meeslepende godheid, eros. Het geestelijke pad legt deze godheid niet bepaald

het zwijgen op, integendeel zou ik haast zeggen: het lijkt wel of eros de patroonheilige is van het spirituele leven, en met name van de verhouding tussen leraar en leerling. Waarom worden leerlingen zo gemakkelijk verliefd op hun leraar?

Plato beschrijft eros als een vorm van waanzin, een onbeteugelbaar en letterlijk onbegrijpelijk verlangen, dat onze rationele overwegingen volledig van de kaart kan vegen. Eenmaal in de ban van eros laten we alle voorzorg varen, zijn we bereid ons leven volledig op de schop te gooien. Voor de buitenwereld lijkt het alsof we 'onszelf niet meer zijn', maar zelf weten we wel beter: pas nu zijn we compleet, volledig, zonder voorwaarden en absoluut, trouw aan onze diepste spirituele kern.

Eros kan worden opgeroepen door muziek, een magnifieke zonsondergang, het fragiele geluid van een zingende leeuwerik, door een ontmoeting met de man of vrouw van onze dromen – maar vooral kan ze worden opgewekt door een spiritueel leraar. Plato beschrijft hoe zijn geliefde leermeester Socrates een betoverende uitwerking op zijn discipelen had. Ze werden bevangen door een onstilbaar verlangen naar Het Goede, en keerden zich af van hun oude, materialistische manier van leven. Maar bij sommige leerlingen richtte hun erotische verlangen zich niet op Het Goede, maar op Socrates zelf. Alcibiades was reddeloos verliefd op Socrates, en probeerde hem tevergeefs te verleiden. Ondertussen ging de boodschap van Socrates aan hem voorbij.

Het grootste risico in de omgang met een spiritueel leraar is dat we de eros, die hij in ons weet op te wekken, misverstaan als liefde voor de persoon van de leraar zelf. We verwarren de vinger met de maan. Een van de grootste verantwoordelijkheden van de leraar is om zijn leerlingen voor deze valkuil te behoeden. Eros is de motor van het spirituele pad, maar dan wel in haar meest volgroeide gedaante van de liefde voor het Ware, het Schone en het Goede, of, op z'n boeddhistisch gezegd: de liefde voor de dharma. Een leraar die zo'n liefde in ons kan oproepen en versterken, daar moeten we zuinig op zijn. Maar als hij vervolgens die liefde zelf dankbaar in ontvangst neemt, dan is het oppassen geblazen. Niet voor niets liet Socrates Alcibiades een blauwtje lopen. Hoe verleidelijk het ook moge zijn om te fantaseren over het sabbelen op die wijzende vinger, uiteindelijk gaat er niets boven de verlichtende aanschijn van de maan zelf.



foto,s Karl Blossfeldt, c.1930

Bevrijding

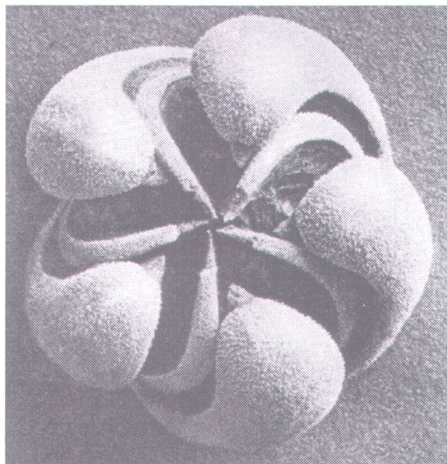
*Door **Teuntje Krommenhoek***

De oorlog was voorbij.
De straten zinderden van leven, alles ademde Vrijheid.
Hoewel dat een woord was waarvan we de betekenis nauwelijks kenden, brak er in ons iets los dat ergens uit wilde, dat niet luisterde naar regels of andere opleggingen.

Mijn vriendin Riet en ik konden in ieder geval geen weerstand bieden aan dat gefladder in onze buik en we besloten weg te gaan. Weg was Goed, weg was alles wat we wilden en zo stapten we welgemoed op haar oude wrakke fiets, die we al snel, om de beurt achterop, achterlieten en inruilden voor een welwillende lift. Geweigerd werd die haast nooit. Alles was Liefde.
Al snel lieten we Amsterdam achter ons en liepen, luid zingend, over de weg. Maar we hoorden wel degelijk het gepiep van autoremmen en het plagerig Amerikaans van een mannenstem: 'Where are two little girls going to without

mammy and daddy?' 'To ask you for a lift to Paradise', riep Riet baldadig.
En natuurlijk stopte daar een jeep, in die dagen het meest aanbeden vehikel bij jonge meisjes.
Riet ging naast de stuurman, een mollige yank en ik kroop achterin naast Julius, waar ik meteen verliefd op werd. Na een ritje van vijf minuten stopte de jeep en klonk het: 'Full stop for Paradise.' Een heerlijke berm met hoog geurend gras was de stop. Paradijselijker kon het niet. Al gauw wisten we onze plek en met wie. Onze handen deden de rest. Al wat ik had geleerd van vriendjes in de straat verdween. Mijn handen vonden hun eigen weg. De zijne ook.
Ik was in een nieuw land aangekomen. De oorlog verdween en werd gelukzaligheid. Elke beschrijving schiet natuurlijk tekort.
Herinnering die onvergetelijk is.
Feit is dat we elkaar nu nog steeds schrijven en proberen dit kleinood weer tot leven te brengen. In een van zijn brieven zegt hij: 'Je rook zo lekker.' Ik lach. Hoe roken we dan? We wasten ons met een vierkant stukje kleiachtige zeep, op de bon verschaft. Eén keer in de week moesten we in de tobbe waar mijn moeder feilloos de plekjes wist te omzeilen die tot verdacht gebied behoorden. Dat alles was ver, onwerkelijk.

Dit is mijn verhaal en een van mijn dierbaarste belevingen. Mijn moeder heb ik het nooit verteld.



HAIKU-HOEK

Door ***Henk van der Geest***



Haiku, senryu en erotiek

In de wereld van de haiku speelt erotiek niet zo'n grote rol. Het al te persoonlijke wordt in een goede haiku vermeden. De gevoelens van de dichter dienen op de achtergrond te blijven, en niet tussen de ervaring op zich en de weergave ervan te komen.

Als er al sprake is van erotiek, de uiting van liefdesgevoelens in een haiku, dan is dat toch altijd op een indirecte wijze, wordt er meer gesuggereerd dan direct benoemd. Maar het gedicht kan juist door de suggestie in plaats van een directe weergave veel aan zeggingskracht winnen. En dat is een van de wezenskenmerken van de kracht van de haiku.

Ruisende regen;
in 't duister van ons rijtuig
uw zacht fluisteren

Buson

Gij moet blijven.
Ik moet gaan. Heden is tweemaal
de herfst begonnen.

Buson

Zonder jou erbij,
waren ze te diep, te groot.
die donkere bossen

Issa

Herfst is 't, en avond;
en daar komt zij mij vragen:
zal ik licht maken?

Etsujin

Bij de senryu, de 'volkse' variant van de haiku, is er meer plaats voor erotiek, aangezien er in de senryu, anders dan bij de haiku, vooral aandacht is voor de mens, met al zijn doen en laten:

Een voorjaarsavond
als zij samen voorbijgaan
wordt iedereen jaloers

Sammon

Terwijl hij kwaadspreekt
hoopt hij nog ergens aldoor
dat ze van hem houdt

Bishi

Tegen hem leunend:
'Waarom, waarom toch
een monnik worden?'

veel te onhandig
en te schuw om te zeggen
dat hij haar liefheeft

Kyokudo

Langzaam herstellend
lijkt zij te mooi te worden
om waar te wezen

Als met een gebed
werpen zij liefdesbrieven
in brievenbussen



Raoul Ubac, zonder titel, 1939



Erotiek, spiritualiteit ... en zen?

Jules' en Debby's leven staat op zijn kop. Hun nu zes maanden oude baby Padú zorgt ervoor dat zij meer een pappa en mamma zijn dan een liefdespaar. Hun gedachten zijn in eerste instantie niet zozeer bij erotiek. Wel wordt hun frustratietolerantie op de proef gesteld, vanzelfsprekendheden moeten worden losgelaten en iedere dag ziet er weer anders uit. Maar zachtjes aan beginnen ze de schade te overzien en komt er weer ritme in hun huis, werk en studie. Of erotiek en zen iets met elkaar van doen hebben? Jules van der Waals en Debby Ras waren, ondanks slaaptekort, bereid tot een zelfonderzoek.

*Door **Beppie van den Hengel***

Jules' eerste associatie met het onderwerp is erotiek in het zitten. 'Zitten kan iets heel erotisch hebben. Dit gebeurt me vooral tijdens sesshins. Ik ben dan ontzettend intiem en alleen met mezelf, in mijn lichaam, gevoelens, gedachten, met alles wat ik ben. Het is subtiel, een fijngevoelige openheid en ... het kan ook heel simpel zijn. Naast deze subtiele intimiteit ervaar ik ook een bijna dierlijke grove lust. Ik houd het niet meer onder controle, laat het de vrije loop gaan, zet alle sluizen open: lusten, fantasieën, verlangens, pure geilheid, alles. Dat intieme en dat grove wisselen elkaar af. Mijn energie gaat sneller stromen en de ervaring ervan is intens en heftig.' Als ik Jules vraag wat er met die energie gebeurt, zegt hij: 'Door me erin onder te dompelen put het zichzelf uit, dooft het uit, spoelt het weg ... of de bel gaat.'

Of er overeenkomsten zijn tussen erotiek in vrijen en het zitten? Debby ziet wel parallellen: 'Ik ervaar in het vrijen het één zijn met Jules en dat geeft een erotisch ervaren. Ik ben er dan niet meer met mijn hoofd bij. Dat probeer ik ook met zitten. Ik kan dan ook één zijn met wat er is. Dit één-zijn realiseer ik me als het voorbij is, wanneer het ìk er weer is.' Jules merkt eerder een verschil in zichzelf op: 'In de liefde gaat het loslaten, de controle verliezen vanzelf. Ik word gedwongen me over te geven. In het zitten is het toch meer werken, maar uiteindelijk móet ik me wel overgeven. In het zitten is de energie wakkerder en na het loslaten is er helderheid. Loslaten in het vrijen doet me smelten.'

Ik lees een stuk voor uit de lezing van Carla Verberk van het Centrum voor Tantra, die zij uitsprak op de themadag van de Vriendenkring van de Kanzeon Sangha Nederland op 10 december 1995, met de gelijknamige titel van dit artikel:

'... Echt gaan voelen tijdens het vrijen kan behoorlijk confronterend zijn. We hebben vaak zoveel ideeën over wat we zouden moeten voelen: liefde, warmte, opwinding enz. Maar de kans is groot dat je – als je echt gaat kijken – in eerste instantie allerlei andere dingen voelt. Onzekerheid misschien, of verveling of haat of weerzin, of hele diepe onvervulbaar lijkende verlangens. Mogelijk verlies je je opwinding als je niet meer fantaseert. Misschien voel je zelfs wel helemaal niets als je je seksuele organen goed gaat voelen. Misschien alleen maar leegte. Het is belangrijk om deze fase te leren tolereren. Wanneer je hem niet kunt tolereren, is de kans dat je krampachtig wordt groot. Er is een hele reeks van subtiele spanningen in ons bekkenbodemgebied om de ervaring van leegte maar niet te hoeven toelaten. Omdat er zoveel negatieve associaties bij die leegte horen, zoals jezelf incapabel voelen, geen echte man of vrouw zijn, krachteloos zijn, eenzaam of verlaten. Wanneer je echter de ervaring van leegte kunt toelaten en de daarbij behorende gevoelens durft te doorvoelen kan de ervaring van leegte zich tot een ervaring van ruimte transformeren. Deze ruimte kan zich uitbreiden over je hele lichaam. Het is de ruimte die je bent, wanneer je ego oplost. De ware natuur van de 'mind' volgens de boeddhisten. En wanneer je kunt wachten in deze ruimte is er een mogelijkheid dat niet-krampachtige seksualiteit gaat opbloeien. Dan kan echt plezier, echte openheid, echte kracht, echt smelten in je bekken stromen.'

Debby: 'Nu je dit zo zegt, herinner ik mij dat tijdens het vrijen eens een hevig willen huilen op kwam, maar ik kon het niet. Het had met overgave te maken aan mijn geliefde, dat ... mezelf verliezen. In een fractie van een seconde voelde ik een mengeling van verdriet, eenzaamheid, vreugde, geluk, zoveel liefde, zo open.' Jules herkent dit in het zitten: 'Tijdens het zitten móet ik wel iets loslaten. Bij overgave aan datgene waarmee ik zit komt bij mij ook huilen los. Diep van binnen wil ik niets liever dan me overgeven. Mijn diepste zijn herkent dit. En dat meestal opgesloten zijn roept dat verdriet in mij op: bitter-zoet ... zoet-zuur.'





Debby en Jules blijven wat perplex achter, ze waren deze ervaringen bijna vergeten. Er valt veel te zeggen over de relatie tussen erotiek en zen, maar gezien het tijdstip zijn ze nu moe. Voor het slapen gaan krijgt Padú de borst en dan hopen ze allemaal in een lekker slaapje te verzinken.

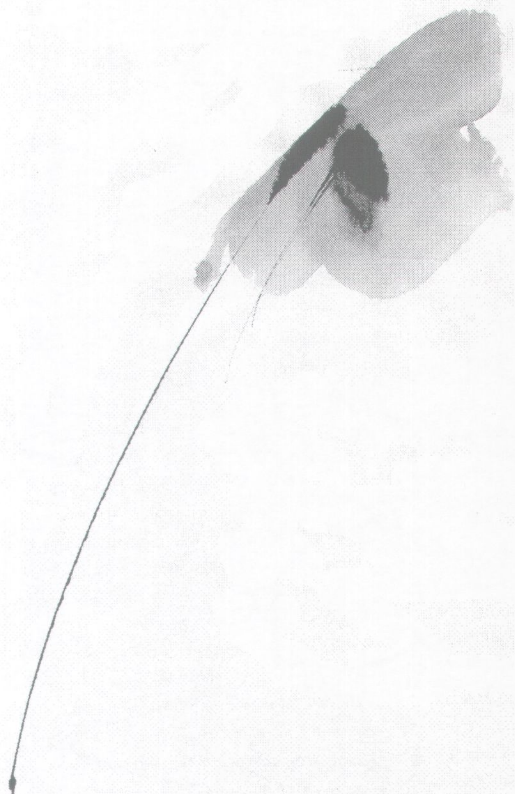
 tekening Leo de Wolf

COLUMN

door ***Paul Dalebout***

 tekening Leo de Wolf

Oefeningen in oneindige zachtheid



Toen ik vanochtend mijn bed uitstapte voelde ik me slecht. Ontevreden over al het geld dat ik gisteren in een dwaze bui had uitgegeven en teleurgesteld dat ik weer laat – uit de kroeg – thuis was gekomen. Ik kon mezelf wel voor m'n kop slaan. Hoe ging ik in zo'n bui geïnspireerd een column schrijven? Ik begon te typen en maakte me ondertussen zorgen over hoe ik in godsnaam mijn financiën rond moest gaan krijgen als ik zo geld uitgeef. Daarnaast bedacht ik me wat ik dit weekend allemaal nog wilde doen en begon me bezorgd af te vragen of dat ooit zou lukken. Ook de naderende deadline deed mijn gemoedsrust niet toenemen. Ik voerde het tempo van mijn typen op om tijd te winnen, hetgeen mijn column in wording niet ten goede kwam. Onwillekeurig moest ik terugdenken aan het eerste deel van een verhaal van een Chinese wijsgeer, Chuang Tzu, over een man die zo bang was voor zijn schaduw en voor zijn voetstappen dat hij steeds hard wegrende om ze te ontvluchten.

Toen hij zag dat zijn schaduw hem moeiteloos volgde en dat hij bij elke stap die hij zette een nieuwe voetafdruk maakte, ging hij harder en harder lopen. Uiteindelijk zakte de man dood ineen...

Geschrokken van de gelijkenis tussen mij en de man in het verhaal besloot ik, om erger te voorkomen, de column eerst maar even te laten voor wat hij was. Ik verliet enigszins teleurgesteld mijn laptop en ging voor het raam in de

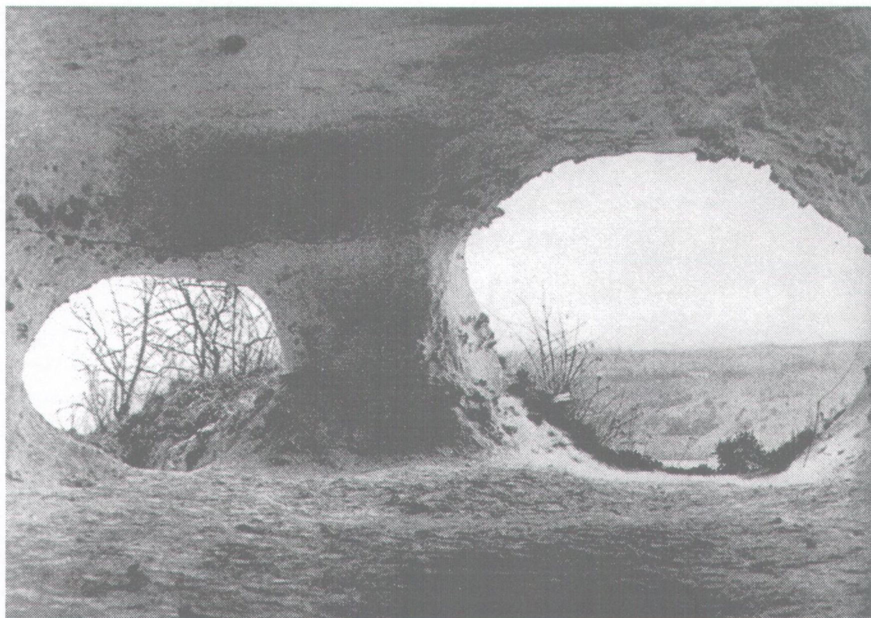
voorkamer staan. Naar buiten kijkend (straat, parkje, spelende kinderen) herinnerde ik me hetgeen mij de laatste tijd zo heeft geïnspireerd: het idee het leven telkens opnieuw weer aan te gaan, me steeds weer open te stellen voor alles wat zich, oh verwondering, aan mij openbaart. Of, zoals staat op een kaart die aan mijn spiegel hangt: *'just become like a child that discovers the beauty of the world every moment again and again'.*

Nou dat kind in mij was ver te zoeken! Wat hield mij tegen me te verwonderen en vanuit deze inspirerende houding mijn column te schrijven? Het antwoord wist ik niet te vinden, ik voelde slechts chagrijn tegenover mezelf en besloot me eerst op mijn huishouden te storten.

Nu, terwijl ik de tafel dek voor een late lunch, gebeurt er iets. Ik sluit mijn ogen en voel de chagrijn, het zelfverwijt, daaronder verdriet en een gevoel van zelfverloochening. Ik voel de wanhoop die bij onmacht hoort, onmacht om voor eens en altijd een einde te maken aan mijn grillen, mijn wanvertoningen. Ik voel een sterke weerstand tegen al die negatieve gevoelens; zo wil ik helemaal niet zijn! De weerstand vernauwt me en verhardt me. Ik zie haar en laat haar varen. Langzaam open ik me voor mezelf, voor m'n emoties en daarmee voor het wezen dat onder de emoties leeft. Ik voel hoe het dreinende chagrijn langzaam oplost als het de ruimte krijgt er te zijn, hoe het verdriet mijn lichaam verlaat en een spoortje op mijn wang trekt, hoe het tergende zelfverwijt een liefdevolle vermaning wordt, hoe de spastische onmacht verandert in gemoedelijke berusting en hoe de wanhoop omslaat in verwondering. Ik verwelkom mezelf geheel en onvoorwaardelijk. In mij voel ik een oneindige zachtheid waarin ik, en met mij de hele wereld, word gekoesterd.

Ik voel me open, verbonden. De lunch ontrolt zich voor mijn ogen. Een stoel schuift naar achteren en draagt mij vervolgens, een glas kust mijn lippen en melk vloeit in mijn mond. Mijn kiezen malen brood, dat mijn keel doorslikt. Door het venster klopt een zonnestraal op mijn schouder en mijn handen beginnen te typen. Koffiedampen vermengen zich met sigarettenrook en dansen samen door de kamer. Een boek opent zich en vertelt mij het slot van het verhaal van Chuang Tzu: *'De man die dood was neergevallen besefte niet dat zijn schaduw zou verdwijnen, als hij in de schaduw was gaan zitten en dat als hij kalm bleef er ook geen voetstappen zouden zijn'*. Het boek sluit zich weer en geeft mij een knipoog. Dankbaarheid vult mijn borstkas, een diepe glimlach nestelt zich om mijn mond die nog wit ziet van de melk.

En deze column? Die schreef zichzelf.



Brassaï, *Troglodyte*, 1936

Erotiek is niet kenbaar en niet nuttig

Erotiek en zen, het lijkt een onmogelijke combinatie. Als er nu iets nauwelijks aandacht krijgt in zen is dat het lichaam, laat staan de lichamelijke seksualiteit. Maurice Knegtel wijt dit aan het feit dat zen zich ontwikkeld heeft in een monastieke traditie, in een mannengemeenschap waar geen plaats werd ingeruimd voor seksualiteit. In deze zin onderscheidt zen zich niet wezenlijk van andere religieuze stromingen, waar seksualiteit vaak net zo weinig aandacht heeft gekregen.
Als lichamelijkheid zo verstopt is geraakt in zen, is er dan nog een link met erotiek? En meer nog: heeft erotiek een plaats in onze westerse wijze van zenbeoefening? Deze vragen leg ik aan Maurice voor.

Door ***Marijke Vulink***

Om te beginnen wil Maurice graag een onderscheid maken tussen seksualiteit en erotiek. Hij verwijst daarbij naar de filosoof Michel Foucault die seksualiteit opvat als een cultureel bepaald fenomeen. Foucault beschrijft een geschiedenis van de seksualiteit, waarbij vormen van seksualiteit gebonden zijn aan tijd en plaats. De lustbeleving bij de Grieken was op zich geen probleem als ze maar werd beheerst. Bij hen ging het om de schoonheid, de stilering van de (lust)beleving. Zo was het voor volwassen mannen heel normaal om seksuele omgang met knapen te hebben. Daar was niets mis mee zo lang het maar niet onmatig was.
In ons christelijk tijdperk kijken we heel anders tegen seksualiteit aan. Seksualiteit is verbonden met de zondeval, met goed en met kwaad. Sinds de Verlichting is seksualiteit een deel van onze 'identiteitenmachine' geworden. Mensen zijn homo of hetero, pervers, monogaam enzovoort. De wijze van seksualiteitsbeleving is belangrijk geworden in de dagelijkse omgang met elkaar. Zo is monogamie de norm, wat zich uit in een wettelijk kader: het huwelijk.

Terwijl seksualiteit dus een cultureel bepaald fenomeen is, is erotiek daarentegen van een heel andere orde. Erotiek maakt identiteiten vloeibaar. Er is geen geschiedenis van de erotiek te vertellen. George Bataille, ook een filosoof, beschrijft erotiek in literair-pornografische termen. Gaat het bij seksualiteit om normalisering en disciplinering van onze ervaring, erotiek zet al wat is opgebouwd op het spel. Seksualiteit bespreken we openlijk met elkaar en kennen we van tv en reclame. Seksualiteit bevindt zich in het veld van wat we kunnen – technieken, standjes – en kennen, de televisie is er vol van, en is daarmee onderdeel van onze wereld waarin het nuttigheidsdenken de boventoon voeren.
Erotiek komt voort uit seksualiteit, maar schopt alles wat we weten en verworven hebben onderuit. Kennen we de ander of onszelf in de beleving van de erotiek? De erotiek die een overgave aan dat moment is? Met volle aandacht zijn en kijken. In die belevenis is niets zoals het zelf/ik denkt dat het is. Bataille noemt het de kleine dood. Een dergelijke belevenis is ook vreeswekkend, de wereld staat op zijn grondvesten te schudden. Je komt op de grens van het kenbare en gaat daar overheen de peilloze afgrond in. Op deze wijze beleefd, geeft erotiek toegang tot het mysterie van het leven. En kan het een pad zijn van zelfonderzoek en inzicht.

Erotiek komt daarmee in dezelfde lijn te staan als contemplatie, alleen maar zitten (shikantaza) en het gebruik van rituelen en symbolen. In het verleden waren dit voor iedereen herkenbare toegangsvormen tot het mysterie. Nu kennen we dit bijna niet meer. We zijn in onze tijd zozeer uit op weten en controle, dat de manieren waarop we het mysterie kunnen ervaren heel dun gezaaid zijn.
Om het mysterie te kunnen beleven zijn er twee zaken nodig: een intentie en een kader. Een voornemen om voorbij het kenbare te gaan en al je zintuigen te gebruiken: te kijken, te ruiken... aanwezig te zijn. En een kader dat het mysterie in praktijken, rituelen, tekens, teksten, personen en plaatsen representeert, een religieus kader.

Terug naar de erotiek: seksualiteit kan heel goed beleefd worden volgens de regels zoals we die met elkaar hebben afgesproken: welke standjes worden toegepast, hoe vaak je seks hebt, met man en/of vrouw enzovoort. Op deze wijze valt de seksualiteitsbeleving binnen culturele kaders.
Heb je echter de intentie om seksualiteit een spirituele dimensie te geven, dan biedt seksualiteit de mogelijkheid om tot de grenzen van ons kennen en kunnen te komen en daar overheen te gaan.

Erotiek is (be)leven, onbeheersbaar...
al je zintuigen gebruiken, ervaren wat is ...
vrezen ...
grond die onder je voeten wegvalt...
het laat je achter met lege handen...

Zazen is een pad om het mysterie van het leven te leren kennen. Erotiek, biedt eenzelfde route. En wel een zeer krachtige, omdat alle zintuigen volop bij de erotiek betrokken zijn.
Zen en erotiek hebben in deze zin nog iets gemeen: ze zijn kwetsbaar. Kwetsbaar zoals in de dichtregel van Lucebert: 'alles van waarde is weerloos'.
Juist die kwetsbaarheid maakt erotiek van een andere orde dan seksualiteit zoals we die dagelijks voorgeschoteld krijgen en brengt haar dicht bij de zen die wij beoefenen.

Bovenstaande denkwijze heeft Maurice ook beschreven. In zijn boeken –*Voorbij willen en weten* (Servire 1998), *Zelfonderzoek* (Servire 1999) en *De vrijheid om te verliezen* (2000)– die je o.a. in de bibliotheek van de zendo kunt vinden, geeft hij meer wegen aan om in ons westerse dagelijkse leven het mysterie te onderzoeken.

Erotische gedichten

vervolg

***Verliefd op de Donkere*, Mirabai** 1498 – 1546
(India, Hindu-Bhakti traditie)



Zuster, de Duistere wil niet met me praten.
Waarom dit nutteloze lichaam nog te laten ademen?
Weer een nacht vergaan
En niemand schoof mijn nachthemd omhoog.
Hij wilde niet met me praten.
Jaren verstrijken, niet één gebaar.
Zij vertelden mij dat Hij zou komen wanneer de regen komt.
Maar bliksem snijdt door de wolken,
De klok tikt tot de dag aanbreekt
En ik voel de oude angst
Slavin van een Duistere
Mira's leven is een lange nacht van verlangen.

Camille Contzen-Crowet 1900 –1971

(België, chemicus uit atheïstische familie, na haar huwelijk R.K. geworden)

(...) En toch, toen de hostie mijn lippen raakte, kreeg ik een plotselinge openbaring van de volledige Liefde, ik voelde me aan alles gestorven, behalve aan de vuurhaard die me verbrandde.
Dat deed me heel erg pijn en maakte me toch onvoorstelbaar gelukkig.
Men had mij geleerd een dankzegging te doen. Daar was zeker reden toe!
Jezus had me zo volledig genomen (m'avait prise si totalement) dat ik mij als het ware van mezelf ontledigd voelde.
Eerst was ik zo goed als versuft, daarna, net als wanneer een sluier wordt opgelicht, zag ik een schitterende helderheid, met een zekerheid die het geloof overtrof, dat alles op wonderlijke wijze waar was.
Samen met het eucharistisch brood was Jezus in mij binnengekomen (entré en moi).
En ik voelde mij, door Hem gedragen, in de schoot van de Vader.
Wat een ervaring: zo ineens te leven in deze dubbele liefdesstroom, te voelen dat de Heilige Drievuldigheid geen mysterie meer is, maar de meest ware van alle werkelijkheden (...).

bronnen: Boris Todoroff, *Laat heb ik je liefgehad. Christelijk mystiek van Jezus tot nu*. Leuven, 2002.

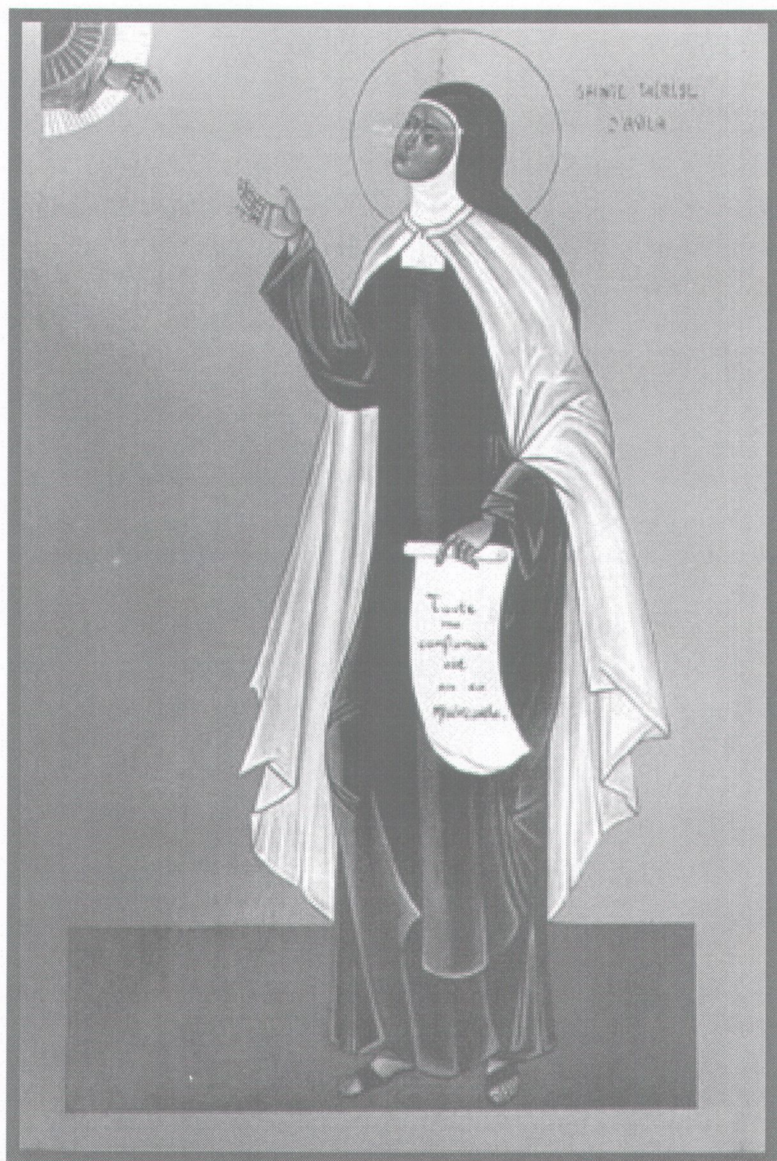
Erotiek, een weg naar verlichting?

Twee jaar geleden hield Niko Sensei een lezing over erotiek bij de presentatie van het boek *Zen en Geluk* van Rients Ritskes. Corrie Koppedraijer dook nog eens in de tekst en maakte een samenvatting van Niko Sensei's belangrijkste inzichten.

*Door **Corrie Koppedraijer***

Binnen de zentraditie lijken seks en erotiek onbesproken of vermeden onderwerpen te zijn. In die zin profileert zen zich niet anders dan andere religies. Ondanks het boeddhistisch uitgangspunt dat alles wat menselijk is een vindplaats voor verlichting is, dus ook het banale of triviale, lijkt deze algemene regel tenminste één uitzondering te kennen. Zo zijn er enkele anekdotes over zenleraren wiens seksuele verlangens geen obstakel vormden om tot verlichting te komen: Ikkyu, Hakuin, Ryokan of Eshun, een non van ongekende schoonheid die eind achttiende, begin negentiende eeuw leefde. Zo was er een monnik verliefd op haar. Hij overhandigde haar heimelijk een liefdesbrief. Tijdens de dharmales, de dag daarop, verscheen Eshun plotseling zonder kledij, ging voor de verliefde monnik staan en zei: 'Als je me werkelijk liefhebt, omhels me dan. Nu!' De monnik vluchtte beschaamd de tempel uit, terwijl de abt en de rest van de monniken sprakeloos toekeek.

Of het verhaal over de zenmeester Tesshu, die eind negentiende eeuw leefde. Op een keer zei een gehuwde leerling tegen hem: 'Om werkelijk zen te beoefenen is het noodzakelijk mijn hartstocht af te snijden.' Waarop Tesshu antwoordde: 'Dat is een tamelijk verheven staat die jou voor ogen staat. Seksuele hartstocht is de wortel van het bestaan. Hoe denk je deze te kunnen afsnijden? 'Door te scheiden van mijn vrouw en mij totaal weg te houden van alle andere vrouwen. Dan zullen seksuele bekoringen niet meer ontstaan.' Tesshu reageerde: 'Dat is behoorlijk zelfzuchtig. Wat zal er met je vrouw gebeuren? Dat is geen manier om je passie af te snijden, dat is het louter vermijden.' 'Maar wat moet ik doen om mijn passie uit te roeien?' Tesshu antwoordde: 'Werp jezelf in de wereld van seksuele passie, put je mogelijkheden uit en dan zal je ontspanning vinden. Heb je vrouw lief met al je vermogens en zoek verlichting precies in het midden van het leven. Dat is de betekenis van zen.'



Teresa van Avila

Waarom wordt in de zentraditie zelden of nooit over seks en erotiek gesproken? Omdat religie en spiritualiteit zich buiten de werkelijkheid proberen te plaatsen, als iets dat verhevener zou zijn en zich onderscheidt van de werkelijkheid. Terwijl integendeel religie en spiritualiteit een weerspiegeling zijn van de bestaande maatschappelijke verhoudingen en opvattingen. Zo past bijvoorbeeld het prediken van onthouding in een puriteinse samenleving. Een religieus instituut of gemeenschap (sangha) vormt op zijn beurt óók een systeem met regels en opvattingen. Opvattingen die zich plooien om het maatschappelijk gangbare of aanvaardbare. Kortom, een religieus mens is geen verheven mens, maar staat met beide benen in de wereld.

Het vroeg-boeddhisme beschouwde erotiek allerminst als vindplaats van verlichting. Het leven van Siddharta Gautama was immers gericht op onthechting. 'Begeerte is een laaiend vuur dat harten verhit en daarmee de oorzaak van duhkha en dient dus met wortel en tak te worden uitgeroeid.'

De Mahayana teksten laten een ander beeld zien. Door de introductie van het begrip sunyata is de vraag of seks nu naar de hel leidt of naar het nirwana niet gebonden aan opvattingen over seks, maar afhankelijk van degene die seks beleeft. Anders gezegd, in het Mahayana boeddhisme is wát je doet niet van belang maar hóe je het doet. Zo is het Tantrisme een spirituele school die seksualiteit juist als een belangrijk voertuig tot verlichting ziet. Een steeds terugkerende vraag is of de tantrische teksten nu als metaforen opgevat dienen te worden of dat ze fysieke praktijken beogen. Met andere woorden, zijn concrete uitspraken over hartstocht, liefde, verleiding en penetratie aanzetten tot het bereiken van het ultieme genot of uitdrukking van het streven naar verlichting? Het interessante is dat westerse mystici als Theresa van Avila, Johannes van het Kruis, Hadewijch en anderen, zich in een sterk erotisch geladen taal uiten, wanneer ze spreken over hun liefde tot God of hun ontmoeting met de Geliefde, het goddelijke, of wat in zentermen het zoeken naar verlichting genoemd zou kunnen worden, waarbij vooral één aspect de aandacht krijgt: de afwezigheid van de beoogde beminde. Smoorverliefd wordt de beminde of het begerenswaardige achterna gerend en ook dat is niet anders dan ons streven naar verlichting. Erotiek is daarmee niet alleen vindplaats voor verlichting, maar tevens exemplarisch voor onze levenslange beoefening. De pijn van het niet-bereiken (van verlichting) verhindert ons niet om eindeloos te blijven verlangen.....

Jullie willen niets weten van een monnik die van seks houdt! Heetbloedig en hartstochtelijk, geil als boter.

Over Zen-meester Ikkyu Sojun

(1394-1481)

Door ***Marjolein de Vink***

Ikkyu was de onechte zoon van keizer Gokomatsu en één van zijn hofdames. Zijn moeder, die zwanger van hem het paleis van de keizer moest verlaten, stuurde Ikkyu op vijfjarige leeftijd naar het klooster. Als leerling-monnik werd hij daar opgevoed en volgde een traditionele zen training bij Ken'o en Kaso. Beide waren strenge leermeesters. Op zevenentwintigjarige leeftijd, tijdens een zomernacht, hoorde Ikkyu een kraai krassen en bereikte verlichting. In opdracht van zijn leraar Kaso schreef hij een gedicht over deze ervaring:

For ten years I was full of discriminations.
Angry, proud, I recall it still.
A crow's laugh; I tasted the arhat's fruit.
Sun-dappled shadows for the Lady of Chao-yang.

Vanaf zijn vierendertigste werd Ikkyu beroemd door zijn wilde en onconventionele aanpak van de zenbeoefening en het verkondigen van de Dharma.

Tien dagen in deze tempel, en mijn geest is gehaspeld!
Tussen mijn benen strekt de rode draad zich uit en uit.
Als je op een dag naar mijn zoekt,
zoek dan in een viskraam, een sake-kroeg of een bordeel.

Nadat Ikkyu zijn hartstocht voor vrouwen had ontdekt, zwierf hij nachtenlang langs bordelen en schreef gedichten over de vele mooie meisjes daar met wie hij veel tijd doorbracht. Ikkyu voelde grote aantrekkingskracht, genegenheid en respect voor (zijn) vrouwen en verzette zich tegen het celibaat in de kloosters. Hij beschreef vrouwen als de bron van elk wezen, met inbegrip van Boeddha en Bodhidharma. Volgens Ikkyu was het grote onzin dat men alleen verlichting

zou kunnen bereiken door de band tussen man en vrouw te verbreken. Iedereen is door 'de rode draad' van het bloed bij de geboorte met seks verbonden. Die rode draad van de hartstocht, die helemaal teruggaat tot aan de oorsprong van alle zijn. Ikkyu vond seks, net als meditatie, een moment van inzicht en het bood volgens hem evenveel kans op verlichting. Meer zelfs misschien.

De herfstbries van een enkele liefdesnacht is meer waard
dan honderduizend jaar steriel zitten mediteren.

Rinzai's leerlingen snapten niets van de boodschap van zen,
Maar ik, blinde ezel, ken de waarheid:
Liefdesspel kan je onsterfelijk maken.

De aanblik van een mooi jong meisje in een bordeel was voor Ikkyu aanleiding tot een meditatie die even diep ging als het klappen van één hand.

Die oude koans – zinloos gehuichel.
Die verrukkelijke jonge hoer draagt een zijden gewaad
dat een centimeter of drie openstaat.

Ikkyu's gedichten zijn intiem en beschrijven zijn diepste emoties. Ze werden vooral gelezen door zijn vrienden en leerlingen en waren, in tegenstelling tot zijn verhalen, in eerste instantie niet bedoeld voor een groot publiek.

Het parfum van haar narcis doet mijn knop zwellen
En bezegelt ons liefdespact.
De delicate geur van de bloem van eros,
Een waternimf, omspoelt me in liefdesspel,
Nacht na nacht bij de smaragden zee, onder een hemel van azuur.

De gedichten van Ikkyu over seks en liefde waren vaak heel realistisch. Toen hij de jonge, blinde zangeres Mori ontmoette, beschreef hij zijn impotentie die hem op dat moment kwelde en hoe hij daar weer overheen kwam door deze liefde van zijn leven. Hij was al in de zeventig en samen kregen ze een dochter. Zijn liefde voor Mori was als een tweede verlichting voor hem en ook nu schreef hij daar een gedicht over:

Anger, pride, I knew the passions.
Twenty years before, just like now.
A crow's laugh; I tasted the arhat's fruit.
Whose dappled face do I sing today?

Waren zijn gedichten over bordelen rond zijn veertigste, vijftigste voornamelijk romantisch en nostalgisch, na zijn zeventigste werden zijn gedichten duidelijk erotisch en soms zelfs pornografisch. Mori was daarbij een grote inspiratiebron.

Mijn hand is geen partij voor die van Mori,
Zij is de weergaloze meesteres van het liefdesspel:
als mijn jaden steel verwelkt, doet zij hem weer ontspruiten!
Wat genieten we van ons intiem onderonsje.

Smoorverliefd ben ik op de mooie Mori uit de hemelse tuin.
Liggend in de kussens met mijn tong op haar bloemstamper,
Vult mijn mond zich met het zuivere parfum
van de wateren van haar stroom.
De schemer valt, de schaduw van het maanlicht,
terwijl we de nieuwe liefdesliederen zingen.

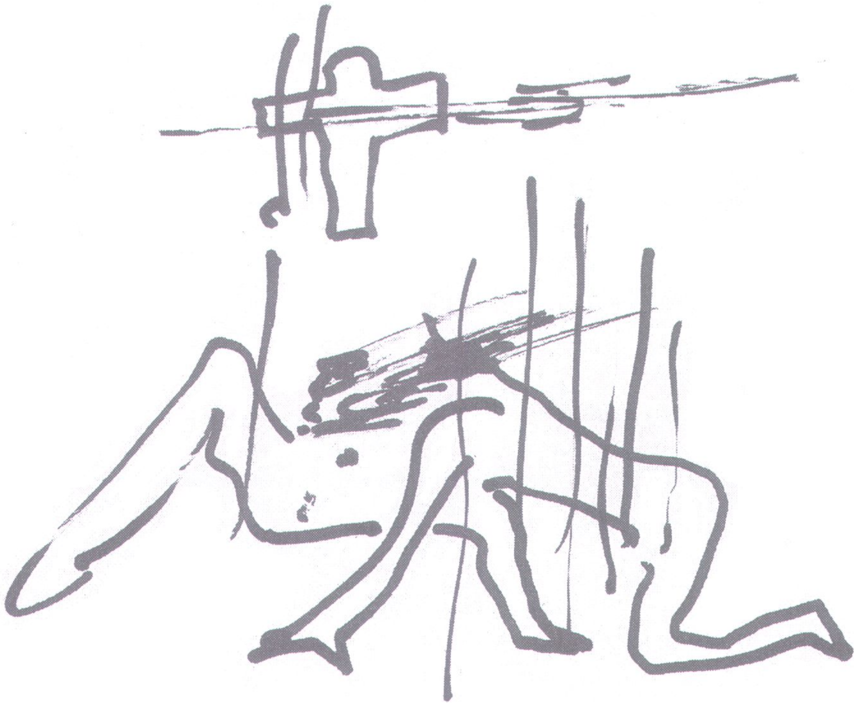
Nachtenlang zitten we als twee tortelduifjes
op het meditatieplatform dicht bijeen,
Verloren in gestoei, intiem gepraat
en orgastische gelukzaligheid.

Ikkyu, dat één pauze betekent, de rust tussen leven en dood, illusie en verlichting, noemde zichzelf ook wel 'Gekke wolk'. In het oude China en Japan was 'Wolk-regen' de metafoor voor seks. Veel dichters, waaronder ook Ikkyu gebruikten dit beeld.

'Wolk-regen' van mooie vrouwen roept liefdes
diepere rivieren in het leven.
Het meisje van plezier en deze oude zenpriester
zijn boven aan het zingen.

Mijn leven is gewijd aan liefdesspel.
Ik heb er geen spijt van dat ik van top tot teen verstrikt zit in de rode draad.
En schaam me er ook niet voor dat ik mijn dagen doorbreng als Gekke Wolk.

Voordat Ikkyu stierf op zevenentachtigjarige leeftijd vatte hij zijn leven kort samen in een bijschrift op een van zijn portretten:
Het lange zwaard flitst tegen de hemel.
Mijn geraamte, open en bloot, zichtbaar voor iedereen.
Ik, die geprezen word als een generaal van Zen,
Het leven smakend en optimaal genietend van seks!



Tekening Leo de Wolf

Bibliografie:

- *Zen-man Ikkyu* van James H. Sanford (1981)
- *Drie zenmeesters* van John Stevens (oorspronkelijke titel *Three zen masters*, 1993)
- *Zen seks* van Philip Toshio Sudo (oorspronkelijke titel *Zen sex*, 2000)
- *Boeddhisme & sex* van John Stevens (oorspr. titel *Lust for enlightenment: Buddhism and sex*, 1990)

De Sangha

Naam: **René van Bennekom**
Zenpraktijk: sinds 1997

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Het was een onderdeel van mijn opleiding voor Gestalt-therapeut. Elk studiejaar was een viertal dagen ingeruimd om het boek *Het temmen van de os* te doorgronden en op het kussen te zitten. Ik weet nog goed dat ik mijn kussen kocht bij Oibibio en in de voor mij nog onwennige omgeving dacht: nu moet het niet gekker worden. Ik hecht me niet zo aan dingen, maar dat kussen is nu erg belangrijk voor mij, het staat voor veel werk dat door mij is verricht.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Het is nog niet zo lang dat ik mij vermaak; het was aanvankelijk hard werken tegen en met de voorbijkomende lichamelijke sensaties (lees rugpijn) en gedachten. Hoezo vermaken, of zoals Niko Sensei adviseert: met grote vreugde op je kussen zitten? Het zitten is me wel dierbaar, iets helemaal voor jezelf. Het oordelen wordt minder, er mag steeds meer op dat kussen en er hoeft minder. Op weg naar grote vreugde!!

Waar spoort zen je toe aan?
Tolerant te zijn naar mijzelf toe en te proberen dat ook tegenover anderen te zijn. Tevreden kunnen zijn met mijn soms riante, robuuste zit. Niet zo oordelen.
In het hier en nu te blijven. Hier en nu is ook een sleutelwoord van Gestalt.
In mijn praktijk als Gestalt-therapeut ervaar ik steeds weer hoe belangrijk het is om in de gesprekken die ik voer het te doen met wat er is. Oordeelsvorming in de bomen te hangen.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Mijn verleden: als je wordt aangeleerd dat je iets moet worden, dan is dat hardnekkig. Als je niet uitkijkt ben je nog steeds iets aan het worden, terwijl je al iets bent. Soms merk je dat er nog een fossiele ambitie eenzaam in het ego is achtergebleven.
De 'dharma'-lezingen stonden haaks op wat ik in mijn voor-zenperiode als kennis had vergaard. Ik merkte dat het gezin waaruit ik kom en de historisch-materialistische scholing in de jaren zeventig mij aardig hadden gehard. Bijvoorbeeld de manier waarop het woord/begrip dualiteit in de zen wordt uitgelegd als het begin van alle kwaad, was voor mij zeer ingrijpend.





 tekening Frank de Waele

Welk boeddistisch woord spreekt je het meest aan?

Duhkha. Lijden hoort erbij net als het niet-lijden. In mijn werk kom ik veel mensen tegen die in gesprek met mij beogen hun lijden te vermijden. Een lijdenloos leven willen leiden. Ik wilde dit aanvankelijk ook heel erg graag. Dat lijden en niet-lijden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, dat ze beiden bestaansrecht hebben, is voor mij geruststellend.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?

Dat ik zen moet, steeds beter op het kussen zitten moet, meer moet studeren over zen, kortom van zen een functioneringsgesprek maken.

Mededelingen

Filmdag India en China

Op 8 april wordt er vanaf 10 –17.00 uur video's en dvd's vertoond in de koffieruimte bij de zendo.

- een gedeelte van de verfilming van het Indische epos de Mahabharata,
- een documentaire over de reis (o.l.v. Niko) langs pelgrimsplaatsen in India en
- een documentaire over de reis (o.l.v. Maurice) naar China, beide in 2004.
- Brother sun, sister moon, over het leven van Franciscus van Assisi

Voor meer informatie zie aankondigingenbord in de Krayenhoffstraat.

Zen-weekends

22/23 april en 27/28 mei. Bijdrage: € 50,– voor het hele weekend, € 30,– per dag, inclusief maaltijden. Onder leiding van Niko Sensei. Ervaring met zenmeditatie vereist. Opgave vooraf noodzakelijk.

City-sesshin

Zomer: 29 juni t/m 2 juli, 9.30–17.30 uur. Bijdrage hele sesshin: € 100 of € 30,– per dag. Onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel. Ervaring met zenmeditatie vereist. Opgave vooraf noodzakelijk.

Sesshin in Vught

3 t/m 7 mei, o.l.v. Niko Sensei.
Opgave bij ZIN, tel 073–658 80 00.

Werk-zenretraite
in de Spaanse Pyreneeën

van 2 t/m 16 juli 2006.
Informatie te verkrijgen bij Lida Kerssies, tel 020–6647839 en
Corrie Koppedraijer, tel 0034–972545144
e-mail woeled@yahoo.es

Bibliotheek

Een verzoek aan de mensen die langer dan 3 weken één of meerdere boeken in huis hebben van de bibliotheek, om deze terug te brengen.



tekening Sophie Hendriks

Thema zomernummer
Zensor 33

Jukai

Sinds Niko transmissie heeft gekregen en bevoegd is om verschillende rituelen te verrichten, heeft een groot aantal mensen jukai gedaan.
In deze Zensor nemen we de betekenis van jukai nader onder de loep. Wat is de achterliggende idee, wat is de betekenis van de ceremonie en welke rol speelt het in de carrière van een zenstudent?
En natuurlijk zijn we benieuwd naar de ervaringen van zenstudenten die recent of in een verder verleden jukai hebben gedaan.
Iedereen is van harte welkom een bijdage aan dit nummer te leveren.
Kopij graag naar j.oskamp1@chello.nl

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Marjan Gerritse
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink
Marijke Vulink

Medewerkers
Paul Dalebout
Henk van der Geest
Beppie van den Hengel
Corrie Koppedraijer
Leo de Wolf

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij
mailen naar André

Omslag: **Roland Penrose,**
The road is wider than long, 1938

7 euro per jaar, 4 nummers,
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
7 euro over te maken op
postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6709 973.

